Дневник влечений

Дневник влечений - это таблица, в которую вы записываете конкретную информацию о своих влечениях. После нескольких записей вы сможете заметить определенные модели и сходство ваших влечений. Этот дневник потом становится дорожной картой, которая поможет вам предвидеть ситуации и эмоции, способные вызвать влечения. Вы также можете заметить определенные мыслительные модели, которые ассоциируются с вашими влечениями, что поможет вам контролировать себя и решать проблемы (Пункт 3).

Вы можете осознать, что дневник влечений можно вести в вашем дневнике восстановления, если вы его ведете. Если не ведете, воспользуйтесь Держите ее под рукой, чтобы вы всегда могли сразу же записать возникшее влечение, прежде чем забудете о нем. Поначалу необходимость в подобных записях может возникать по многу раз на дню.

Когда вы обнаружили влечения, которые возникают в связи с определенным временем, местами или ситуациями, повторяющимися регулярно, вы можете запланировать способы, позволяющие избегать этих триггеров или отвлечься от желания, пока оно не пройдет.

| Дата | Время | Оценка 1-10 | Длительность влечения | Что вызвало влечение | Мысли эмоции | Где/с кем я был? | Как удалось справиться и что я при этом чувствовал | Альтернативный вид деятельности, заменяющие виды поведения |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |